

調理時間

約20分

とろとろたまごの親子丼

かにかま入り大根サラダ



アレルギー物質を含む食品

卵	卵
かに風味かまぼこ	小麦・卵・かに

とろとろたまごの親子丼

材料

2人用

3人用

4人用

- ①太葱…斜め切り
- ②フライパンまたは鍋に **A** を煮立て、鶏肉、太葱を入れて煮る
(目安として2人用約3分)。
- ③卵…溶きほぐす
- ④ ②に火が通ったら、卵を糸状にたらしながら中心からまわりに円を描くように流し入れ、すぐに蓋をして約30秒～1分煮て火を止め、半熟状に蒸らす。
- ⑤温かいご飯に④をのせ、刻みのりを散らす。

若鶏モモ角切り肉	200g	300g	400g
太葱 (冷蔵)	1/2 本	1/2 本	1 本
卵	2 コ	3 コ	4 コ
だし汁	150ml	220ml	300ml
さとう	大 2/3	大 1	大 1 1/3
しょうゆ	大 2	大 3	大 4
みりん	大 1 1/3	大 2	大 2 2/3
刻みのり	1 袋	1 袋	2 袋

かにかま入り大根サラダ

材料

2人用

3人用

4人用

- ①グリーンリーフ…ちぎる
かに風味かまぼこ…フォークで裂く
- ②大根、①を盛り、**B** を合わせてかける。

かに風味かまぼこ	2 本	2 本	3 本
カット大根 (細切り)	100g	150g	200g
グリーンリーフ又 葉野菜 (冷蔵)	適量	適量	適量
さとう	小 1/2	小 2/3	小 1
酢	大 1 1/3	大 2	大 2 2/3
しょうゆ	大 1	大 1 1/2	大 2
サラダ油	大 1/2	大 2/3	大 1